

(特集) 甲状腺について①、ごま

<http://www.health-kikaku.co.jp/>

特集 甲状腺について①

甲状腺は首の前側、のどぼとけのすぐ下にあります。大きさは縦が4cm ぐらいで重さ16~20gの臓器です。正面から見ると蝶の形に似ています。ごく薄く柔らかい臓器なので、普段は首を触ってもわかりませんが、少しでもはれてくると手で触ることができます。



さらに、ある程度以上に大きくなれば、首を見ただけではれがわかるようになります。そのため、「首のはれ」から甲状腺の病気に気づく人も少なくありません。

甲状腺は内分泌器官のひとつであり、食物(おもに海草)に含まれるヨードを材料にして、脳下垂体から分泌される甲状腺刺激ホルモン(TSH)によって甲状腺ホルモン(T₃、T₄)という体に必要不可欠なホルモンを作ります。

甲状腺ホルモンは体の発育を促進し、新陳代謝を盛んにする働きがあります。つまり、活動するために必要なエネルギーを作り、快適な生活を送るためになくならないホルモンです。

★甲状腺ホルモンの働き★

①細胞の新陳代謝を盛んにする

(代謝とは脂肪や糖を燃やしてエネルギーをつくり出し、生体の熱産生を高めること)

②交感神経を刺激する(脈が速くなったり、手が震えたりする)

③成長や発育を促進する

(小児が成長するために不可欠で、不足すると脳の発育や成長が遅くなり、知能障害や身長が伸びないクレチン症という先天性甲状腺機能低下症の病気を引き起こす原因となる。この時は、速やかに不足している甲状腺ホルモンを補う治療を開始しなければなりません。)

☆ 日本では、全ての新生児に先天性代謝異常症と一緒に

甲状腺刺激ホルモンの検査をして、早期発見・早期治療につとめています。



甲状腺ホルモンは多すぎても少なすぎても体調が悪くなってしまいます。血液検査で甲状腺ホルモンや甲状腺刺激ホルモンの量を測ることで調べることができます。

●甲状腺の病気には大きく分けて2つあります。

①腫瘍ができる…良性腫瘍・悪性腫瘍

②働き(甲状腺機能)の異常

甲状腺機能亢進症(甲状腺ホルモンが増加)…バセドウ病、無痛性甲状腺炎等
甲状腺機能低下症(甲状腺ホルモンが減少)…橋本病、クレチン症
その他に甲状腺に細菌感染がおこる病気もあります。



~甲状腺ホルモンが体内で過剰になると~

動悸、息切れ、汗の増加、体重減少、手の震え、全身の倦怠感、暑さに耐えられない、といった症状が出ます。

~甲状腺ホルモンが体内で不足すると~

むくみ、冷え、便秘、皮膚のかさつき、集中力の低下、脱毛、などの症状が出ます。



(谷垣)



ごま



身体に必要な栄養素が小さな粒にギュッと詰まっていて、中国では「食べる丸薬」と言われるゴマ。植物性食品の中で、栄養価はトップレベルなのです。

黒ゴマ、白ゴマ、金ゴマなど様々ありますが栄養的にはほとんど変わりません。

最近、注目を集めている、体内で強い抗酸化作用を発揮するセサミン。食物の中でゴマにしか含まれていない、ゴマリグナンという成分の一つです。他の食用油に比べて、ゴマ油が酸化しにくいのは、このゴマリグナンのおかげです。

Marugomar igunannokouyoumaru

悪玉コレステロールを低下させて動脈硬化を防ぐ
アルコールの代謝を促進し二日酔いを防ぐ
そのほか、老化予防・血圧低下効果など

ゴマに含まれるリグナン類

セサミン、セサモリン、
セサミノール など
(ゴマの全成分の約1%)

その他に、脂質、タンパク質、各種ビタミン、カルシウム、食物繊維が豊富に含まれています。しかし脂質が多く、カロリーも高いので注意が必要です。

そのままふりかけても食べられますが、しっかり吸収するためには、すりゴマにすると良いでしょう。ゴマリグナンを摂取したい場合は、ゴマよりもゴマ油の方が効果的と言われています。(北西)